मादक वस्तुएँ और स्वास्थ्य

श्यामसुन्दर रसायनशाला, गायघाट, वाराणसी

श्री श्यामसुन्दर आयुर्वेद ग्रन्थमाला : ग्रामविकास स्वास्थ्यमाला—२१

मादक वस्तुएँ और स्वास्थ्य

लेखक

वैद्यराज उमेदीलाल वैश्य आर० एम० पा०

'हल्दी, लहसुन, अजवायन, सौंफ, अदरख, तेजपात, मेथी, हींग, धनिया, जीरा, राई, मगरैला, प्याज, नीबू, आँवला और गूलर के उपयोग' आदि अनेक पुस्तकों के रचयिता

प्रकाशक

श्री श्यामसुन्दर रसायनशाला

औषध-निर्माता एवं पुस्तक-प्रकाशक

गायघाट, वाराणसी–१

प्रकाशक
वैद्यराज उमेदीलाल वश्य
श्यामसुन्दर रसायनशाला
गायघाट, वाराणसी-१

प्रथम संस्करण : सितम्बर १९६९

मूल्य : पचीस पैसे

वितरक
सर्वत्र प्रमुख पुस्तक-विक्रेता

मुद्रक
जगन्नाथ प्रिंटिंग प्रेस
कामेश्वर महादेव
वाराणसी

विषय-सूची

ॐ

मादक वस्तुएँ और स्वास्थ्य

मादक वस्तुओं के सेवन से मनुष्य का स्वास्थ्य प्रतिदिन गिरता है। मानव अपनी दुर्बलताओं के कारण इनका सेवन करने लगता है। धीरे-धीरे ये अपना प्रभाव जमा लेती है और इनके अभ्यस्त हो जाते हैं। हानि और रुग्ण हो जाने पर भी इनका परित्याग करना कठिन हो जाता है।

मादक वस्तुएँ मस्तिष्क और हृदय पर विशेष प्रभाव डालता हैं। किसी भी राष्ट्र की समुन्नति वहाँ का मस्तिष्क और हृदय ही है। जहाँ मादक वस्तुओं का सेवन बढ़ जाता है, वह देश उन्नति की ओर अग्रसर नहीं हो पाता। यही कारण है कि हमारे देश के नेताओं का ध्यान इस ओर गया है। उन्होंने इनकी हानियों को समझा है और इसका समूल उन्मूलन करने के लिये वे कृतसंकल्प हो चुके हैं।

शराब— अरबी में शराब को शरबत कहते हैं। अंग्रेजी में इसके लिये 'वाइन' और हिन्दी में 'सुरा' मद्य कहते हैं। शराब का विशेप तत्व अलकोहल है। इसकी मात्रा जितनी अधिक होगी, शराब उतनी ही तीक्ष्ण होगी। दो औंस अलकोहल से एक बड़े कुत्ते की मृत्यु हो सकती है।

स्पिरिट मद्य का सत्व है। स्पिरिट दो प्रकार की होती है। मैथिलेटेड और रैक्टीफाइड। मैथिलेटिड स्पिरिट जलाने के काम आती है। इससे रोशनी व धुआँ नहीं होता, पर आँच तीक्ष्ण होती है। इसकी आँच का उपयोग औषधि बनाने के काम में लाया जाता है। यह रोगन के भी काम आता है, जो रोगन इसमें डाला जाता है वह शीघ्र घुल

जाता है, पतला हो जाता है और पुनः उसके धूप में शीघ्र ही शुष्क हो जाने से काम में भी शीघ्र ही लाने योग्य हो जाता है।

रैक्टीफाइड स्पिरिट विशेषतः औषधि के काम आती है। वहुधा पदार्थ इसमें जल्दी घुल जाते हैं। कई सत्वादि इसीके द्वारा वनाये जाते हैं। स्पिरिट पीने के काम नहीं आती क्योंकि अलकोहल होने के कारण हानिकारक वहुत है। अलकोहल ही विष है। यह विभिन्न सुराओं में विभिन्न मात्राओं में विद्यमान रहता है। इसकी मात्रा जिस शराव में जितनी अधिक रहेगी, शराव उतनी ही हानिकर होगी और उसका उतना ही तीक्ष्ण नशा भी होगा। इसकी कम और अधिक मात्रा के कारण शराव के विभिन्न कारखानों में विभिन्न प्रकार की शरावें तैयार की जाती हैं। इसका संक्षिप्त विवरण यहाँ दिया जा रहा है।

१. रैक्टीफाइड स्पिरिट में	– ८४	फीसदी	अलकोहल
२. जिन शराव	– २९ से ४०	,,	,,
३. वारण्डी	– ४८ से ५६	,,	,,
४. ह्विस्की शराव	– ४४ से ५०	,,	,,
५. रम	– ४० से ५०	,,	,,
६. खजूर की शराव	– ४० से ५०	,,	,,
७. ट्रेश शराव	– १४ से २२	,,	,,
८. शम्पियन	– १० से १३	,,	,,
९. वियर	– ४ से ७	,,	,,
१०. कोमस	– १ से ३	,,	,, दूध से वनती है।
११. क्लीअटँ	– ६ से ११	,,	,,
१२. काली वियर	– ४ से ६	,,	,,
१३. देशी शराव किस्म अव्वल	७५	,,	,,
१४. ,, ,, ,, दोयम	५०	,,	,,
१५. ,, ,, ,, सोयम	२५	,,	,,

अलकोहल एक प्रकार का अर्क है। पानी के भार से भी यह कम होता है। वृक्षों के छिलकों आदि की सड़न से यह उत्पन्न होता है। इसमें एक हिस्सा पानी का रहता है। बाकी निन्यानवे अंश इसका नशा उत्पन्न करने वाला होता है। इसकी सुगंध अच्छी होती है पर स्वाद कटु। यह भीषण विष है और संसार में इससे अधिक हानि दूसरे विषों से नहीं हुई। जो मनुष्य शराब पीने का आदी नहीं है, अगर वह शराब पी ले, जिसमें पाँच औंस अलकोहल हो तो उसकी फौरन मृत्यु हो सकती है। दस छटाँक जिन शराब पी जाने वाले व्यक्ति मरे हुए पाये गये हैं।

डाक्टर जेम्स डब्ल्यू हालैंड लिखते हैं— "आरम्भ में बुद्धि भ्रष्ट होती है। अलकोहल की गन्ध पीनेवाले के श्वास से ज्ञात होती है और निम्नलिखित चिह्न प्रकट होते हैं— "घबड़ाहट, मुख पर लाली, पट्ठों पर जोश, लड़खड़ाती हुई चाल, सिर का घूमना, व्यर्थ बकना, पट्ठों की निर्बलता, त्वचा का कठिन और शून्य होना, निद्रा से उठने के पश्चात् पुनः निद्रा, ग्लानि, वमन, शिर-पीड़ा का प्रायः होना इत्यादि......।"

निस्संदेह वमन हो जाने से शराब का नशा कम हो जाता है और शराबी मृत्यु के मुख से निकल आता है। नौसादर भी शराब का नशा उतारने में अत्यन्त उपयोगी है। नशा भय से भी उतर जाता है। धमकाना, डराना व कोई खेदयुक्त वार्ता सुनाना— इससे ध्यान भीतर की ओर खिंच जाता है और नशा उतर जाता है। थोड़ी चेतन-शक्ति का आ जाना काफी नहीं है, इसमें और उपचार आवश्यक हैं।

शराब पीने से हानियाँ— १. शराब पीने से सबसे पहले मुँह में निम्नलिखित रोग पैदा होते है—

(क) जिह्वा की स्वाद-शक्ति का नाश
(ख) मुख के रस का शुष्क होना
(ग) पित्त-प्रकृति वालों को छाला पड़ना
(घ) प्रतिदिन तेज पीने की इच्छा होना

२. फिर आमाशय में इसका प्रभाव पड़ता है। अधिक शराब पीने से भूख कम हो जाती है। आमाशय ग्रंथियों की वसा कम हो जाती है। उसकी नालियाँ शुष्क हो जाती हैं और उनसे लार बहने लगता है। मद्य सदा आमाशय के लिये हानिकर है।

अगर विचार किया जाय तो आमाशय पर ही शरीर की रक्षा और पोषण का भार है। उसके निर्बल होते ही शरीर का जर्जर और क्षीण होना स्वाभाविक है क्योंकि प्रत्येक अंग के लिये समुचित पालन-पोषण की व्यवस्था करनी व उन्हें सबल और सक्रिय रखना उसी का कार्य है।

३. आमाशय के पश्चात् शराब अपना प्रभाव कलेजे के पित्त पर डालती है। इसके व्यवहार से कलेजा छोटा हो जाता है, शरीर पीला हो जाता है और कमल रोग हो जाता है। इसमें फँसकर मनुष्य कलेजे के अनेक रोग—व्रण, अंग-शोथ, जलन्धर आदि व्याधियों में ग्रस्त होकर अत्यन्त दुख पाता है। अजीर्ण, ग्लानि, वमन, कलेजे में जलन, त्वचा की रूक्षता, पीतता, अतिसार और रक्तातिसारादि के लक्षण आरंभ हो जाते हैं, प्लीहा बढ़ जाता है और सांस कभी-कभी फूलने लगती है।

४. हृदय पर भी शराब का प्रभाव पड़ता है। शराबी के हृदय की गति तेज हो जाती है। यह तेजी अनिष्टकारी है। हृदय को अकस्मात् अधिक कार्य करना पड़ता है, जिससे उसकी शक्ति क्षीण हो जाती है। हृदय में धड़कन होने लगती है, छाती

भारी-भारी-सी लगती है, श्वास-प्रश्वास में कष्ट होता है और जी कभी-कभी धंसने लगता है। हृदय की निर्बलता के कारण शरीर में रक्त का ·चार ठीक से नहीं हो पाता जिसका परिणाम यह होता है कि शरीर उत्तरोत्तर निर्बल होता जाता है।

५. फेफड़े को शराब से अत्यधिक हानि पहुँचती है। फेफड़ा मुलायम होता है और शराब अत्यन्त तीक्ष्ण शराब ऐसी मुलायम वस्तु को जला डालती है। इसका असर यह होता है कि मानव क्षयरोग से पीड़ित हो कर अकाल में काल कवलित हो जाता है।

६. शराब से मस्तिष्क भी विकृत हो जाता है। उसकी उर्वरा-शक्ति नष्ट हो जाती है। विभ्रम और शंकाएँ उसमें घर कर लेती हैं। स्मरणशक्ति क्षीण हो जाती है। वह कभी भी किसी परिणाम के निष्कर्ष पर नहीं पहुँच पाता। विचारों में क्षण-क्षण में परिवर्तन होता रहता है इसी तरह शराब से अन्त्रियाँ, स्नायु, मांस पेशियाँ और गुर्दे को अपूरणीय क्षति पहुँचती है।

७. शराब से सबसे अधिक हानि चरित्र की होती है। शराबी व्यक्ति दुराचारी हो जाता है। उसे पापों का भय नहीं रहता। वह विवेकशून्य हो जाता है। असत्य भाषण करना, दम्भ, कपट, मैथुन करना, किसी की स्त्री पर कुदृष्टि डालना, नशे की हालत में विवेकशून्य होकर सबको कुदृष्टि से देखना, किसी भी अबला पर बलात्कार करने को उद्यत हो जाना उसका स्वभाव बन जाता है। इसका कारण यह है कि उसका विकृत मस्तिष्क उसे पापों की ओर खींच ले जाता है।

शराब के सम्बन्ध में विद्वानों का मत—शराब को देश और विदेश के अनेक विद्वानों ने हानिकर बतलाया है और उसके सेवन की हानियों पर दृष्टिपात करते हुए उसका उपयोग रोकने की सलाह दी है। यहाँ कुछ महान पुरुषों की भव्य वाणियों का उल्लेख किया जा रहा है—

१. महात्मा गान्धी— संसार में शराब से बढ़कर कोई दूसरी हानिकर वस्तु नहीं है। यह दिमाग और शरीर दोनों को नुकसान पहुँचाती है।

२. शङ्कराचार्य— शराब पीने वाला गोहत्या और ब्रह्महत्या का भागी और पापी समझा जायगा।

३. भगवान बुद्ध— मनुष्य को मद्यादि द्रव्य न पीना चाहिये, न स्पर्श करना चाहिये।

४. नानक— मछली शरावाँ जो-जो प्राणी खायं
धर्म-कर्म जितने किये, सभी अकारथ जायं

५. डाक्टर पार्कस— यदि मद्य न होता तो आधे पाप और बहुधा सांसारिक दुख न होते।

६. डाक्टर पी. डब्लू रिचर्डसन— मद्य पाप का अढ़तिया है।

७. डाक्टर मैक क्लौच— मद्य से आचार और मानसिक शक्तियाँ नष्ट होती हैं तथा पाशविक इच्छाएँ बढ़ती जाती हैं।

८. डाक्टर केन— मद्य हर दशा में, चाहे थोड़ा भी पिया जाय, निश्चय ही आयु को घटाता है।

९. लार्ड कर्जन— मद्य आचार का सत्यानाश करता है, स्वास्थ्य को हानि पहुँचाता है और इसका प्रभाव पीढ़ियों पर्यन्त जाता है।

१०. प्रोफेसर मिल्लर एम. डी.— अलकोहल विष है। अधिक मात्रा में मार देता है। अल्पमात्रा में मृत के समान कर देता है। रक्त को विषयुक्त करके मनुष्य का नाश करता है।

११. डाक्टर रावन्स— जीवन बीमा कम्पनियों के कागजात से प्रकट है कि मद्य से परहेज करने वाले की अपेक्षा मद्यपायी की आयु कम होती है।

१२. बादशाह अलाउद्दीन— जो व्यक्ति नशा उत्पादक व मादक द्रव्यों का उपयोग करता हुआ पकड़ा जायगा, वह कठिन दण्ड का भागी होगा। वह एक तंग अँधेरे कुएँ में डाला जायगा जहाँ से बचकर जीवित निकलना असम्भव है।

१३. बादशाह फिरोजशाह— प्रत्येक नशा हराम है जो व्यवहार में लायगा, उसे देश निकाला दिया जायगा।

१४. शेख सादी— धिक्कार है शराब पीने वालों को, शतशः धिक्कार है।

१५. हजरत अली— यदि किसी कुएँ में एक बूँद मद्य गिर जाय और उसको बन्द कर उस पर मकान बनाया जाय तो मैं कदापि उस पर अजा नहीं दूँगा।

१६. सुलेमान— मद्य सर्प के समान दंशन करता है और अग्निकण के समान दग्ध करता है।

शराब के सम्बन्ध में धर्मग्रन्थों का मत—

१. यजुर्वेद— उस अर्क का, जो नशा उत्पन्न करता है, सत्पथ से हटाता है और कल्याणकारिणी शक्ति को नष्ट करता है, पान न करो।

२. कुरान— मद्यपान और जुआ निषिद्ध है क्योंकि ये पिशाचों के कर्म हैं।

३. इञ्जील— धिक्कार है ऐसे मनुष्य को जो अपने दोस्तों को मद्य देता है और अपनी ही तरह उसको भी मद्यपायी बनाता है।

अफीम— संस्कृत में अफीम को अहिफेन, अँग्रेजी में ओपियम, अरबी में लबन अल खशखाश, फारसी में तिरयाक और यूनानी में अपयून कहते हैं। अफीम खशखाश (आपू) के पौधे से निकलती है। डोडापोस्त को जिसमें दाने (खशखाश) भरे होते हैं, चाकू से चीरते हैं तो गाढ़ा रस उनमें से निकलकर बाहर आ जाता है। यही अफीम है।

भारत, थाईलैंड, चीन, और अफ्रीका में यह अधिक होती है। आत्महत्या के लिये कुछ लोग अफीम खाते हैं। कुछ माताओं की नासमझी से शिशुओं की मृत्यु अफीम के कारण हो जाती है। माताएँ बच्चों को सुलाने व उसका रोना बन्द करने के लिये अफीम देती हैं, किन्तु यदि वह मात्रा में ज्यादा हो गई तो बच्चे का प्राण ले लेती है। दोनों परिस्थितियाँ आकस्मिक हैं। कुछ लोग मादक वस्तु के रूप में नशा करने के लिये इसका सेवन करते हैं। यह भी कम हानिकर नहीं हैं।

हत्या के लिये अफीम का सेवन— आत्महत्या निन्दनीय कर्म है। यह कायरों और अज्ञानियों का लज्जास्पद कार्य है, किन्तु तब भी नीच कर्म जानते हुए जो लोग इसके लिये कटिबद्ध होते हैं उनको क्या कहा जाय वे तो और भी निन्दनीय हैं जो दूसरे का प्राण लेने के लिये धोखे से अफीम अन्य वस्तुओं के साथ खिलाते हैं।

अफीम खाने से पौन घण्टे के बाद मृत्यु होने की बात विद्वानोंने लिखा है। निगलने पर आध घण्टे तक कुछ भी ज्ञान नहीं होता किन्तु अगर घोलकर खाई जाती है तो फौरन असर दिखलाई पड़ता है। पहले सिर में भारीपन और चक्कर मालूम होता है, ऊँघ आती है, अन्त में अचेतन होना प्रारम्भ हो जाता है और पुरुष संज्ञाशून्य हो पाता है। उस समय गाढ़ी नींद-सी मालूम होती है, श्वास रुक-रुककर धीरे-धीरे आती है। नेत्र बंद हो पाते हैं, पुतलियाँ सिकुड़ जाती हैं और नाड़ी तेज हो जाती है। जब मृत्यु समीप होती है तो नाड़ी की गति तेज, अनियमित और सूक्ष्म हो जाती है। त्वचा नरम और शीतल, मुखवर्ण रक्त व पीत, होंठ लाल और चेहरा सफेद हो जाता है।

उपचार—अफीम खाने के बाद जितनी ही जल्दी वमन करवाकर या स्टमक पम्प लगाकर उसको निकाला जाय उतनी ही शान्ति की अधिक आशा होती है। आमाशय को धोने के लिये पानी की जगह में हरी चाय का काढ़ा व कहवा का पानी, जिसमें बहुत महीन कोयला मिलाया गया हो, प्रयोग में लाना चाहिये। पेय चाय अफीम की उत्तम औषधि है। नीला-थोथा से भी वमन कराया जा सकता है अथवा तांबे के पैसे को पानी में उबालकर दिया जाय तब भी वमन हो जाता है। यह चिकित्सा ग्राम के लिये विशेष उपयोगी और सुगम हो सकती है। वमन के बाद विरेचन देना चाहिये।

रोगी को सोने न देना चाहिये, बल्कि इधर-उधर थोड़ा टहलाना चाहिये। चाय बार-बार देनी चाहिये। शीतल जल के छींटे मुख और गर्दन पर मारना चाहिये ताकि नींद न आये। तौलिया को पानी से भिगोकर शरीर पर मलना चाहिये। थोड़ा आराम मिलने पर जुलाब देना चाहिये। जितनी अफीम खाई हो, उससे दूनी मात्रा में हींग खिलाने से भी फायदा होता है। हालत ठीक हो जाने पर भी निद्रा से रोकना चाहिये और चित्त स्वस्थ होने पर घृतयुक्त सुस्वादु भोजन कराना चाहिये।

नशा के लिये अफीम का सेवन— अफीम का नशा करने वाले व्यक्ति अल्प मात्रा से अफीम शुरू करते हैं। फिर क्रमशः उसकी मात्रा बढ़ाते जाते हैं। अफीम का व्यसन जिनको नहीं है, उनकी मृत्यु तीन-चार रत्ती अफीम और एक रत्ती मर्फिया से हो जाती है, किंतु नियमित सेवन की आदत रखने वाले यह भले ही सोच लें कि उनकी मृत्यु नहीं हुई किंतु उसका हानिकर प्रभाव कम नहीं होता। स्वास्थ्य को वह हानि पहुँचाता है। वैद्य श्री ठाकुरदत्त शर्मा लिखते हैं—

"जब अहिफेन अल्पमात्रा में खाई जाय...तो भी चिह्न ऐसे ही होते हैं...प्रथम सिर भारी या किसी-किसी समय चक्कर आता है, पुनः निद्रा-सी आती है, संधि-बंधन ढीले हो जाते हैं। इस समय सो जाय तो अद्‌भुत् अवस्था हो जाती है। पड़े-पड़े भय आता है। समीपवर्ती मनुष्य को बताना चाहता है, किंतु न उठ सकता है, न बोल सकता है, न भुजा ही हिल सकती है। अत्यन्त घबड़ाहट में थोड़ी जागृति होती है, शान्ति आती है, पुनः तंद्रा आती है, बस यही दशा होती है। अन्त में गाढ़ी निद्रा में ऐसे ही स्वप्न देखता है जब तक कि अहिफेन का प्रभाव जाता नहीं रहता। फिर कोष्टबद्धता होती है, पुनः आलस्य और नेत्र कुछ अजीब से खोये-से हो जाते हैं।

अनेक वार ऐसे ही सेवन से इन्द्रियाँ शिथिल हो जाती हैं, शरीर जर्जर हो जाता है और अल्पायु में व्यक्ति शरीर छोड़ देता है।

तम्बाकू का इतिहास— तम्बाकू के इतिहास में कोलम्बस का नाम अमर रहेगा। १४९२ ई० में कोलम्बस नई दुनियाँ की खोज में निकले। वे अमेरिका पहुँचे। वहाँ उन्होंने देखा कि वहाँ के आदिनिवासी इसकी पत्तियों को कुचलकर, एक लम्बी नली पाइप की तरह बनाकर फिर उसमें आग लगाकर पीते हैं। इसके पीने से उनमें स्फूर्ति दिखलाई देती है और वे आनन्दित होते हैं।

इन्होंने इसे बहुत उपयोगी समझा और अपने साथ ले आये। यूरोप ने भी इसका संसर्ग निस्संदेह अमेरिका से ही प्राप्त किया है। अब भी मध्य अमेरिका में यह विशेष रूप से पाया जाता है। फिर तो सारे संसार में इसने अपना आधिपत्य स्थापित कर लिया।

कूटनीतिज्ञ डाक्टर जाँ मिकोट ने तम्बाकू को विशेष

लाभकारी बतलाकर इसकी काफी कीर्ति फैलाई थी। यहाँ तक कि व्यंग रूप में अधिकांश लोग उनका नाम भी उसके साथ जोड़ने लगे थे। निकोटीन (तम्बाकू) और निकोट शब्दों में कुछ साम्य था भी।

तम्बाकू के पौधे के प्रत्येक अंश में एक क्षार विष होता है। इसे अंग्रेजी में निकोटैन कहते हैं। फ्रांसीसी तम्बाकू में में तो यह सबसे ज्यादा पाया जाता है।

तम्बाकू के रस को चूना के पानी से मिलाकर उसका अंश खींचा जाता है। शुद्ध होने पर यह तैल की तरह दिखलाई पड़ता है। इसकी गंध बहुत बुरी मालूम होती है। क्लालिक एसिड के साथ मिलाने से यह तेजाब बन जाता है। इस विष के दो-तीन बूँद पी लेने से आदमी मर जाता है। यह तो तम्बाकू का विष है। बाकी पत्तियों का उपयोग लोग विभिन्न प्रकार से करते हैं। वह भी स्वास्थ्य के लिये हानिकर है।

तम्बाकू का उपयोग— तम्बाकू विभिन्न प्रकार से उपयोग में लाई जाती है। कुछ लोग पान, सुपारी इत्यादि के साथ मिश्रित करके उपयोग करते हैं, कुछ सूखी तम्बाकू और चूना खाते हैं, कुछ हुक्का-चुरट के रूप में और कुछ सिगरेट, सिगार और बीड़ी के रूप में पीते हैं।

पुरुष और स्त्री समान रूप से तम्बाकू का इस्तेमाल करते हैं। पहले पुरुष ही ज्यादा इसका उपयोग करते थे, किंतु जब से नयी सभ्यता में इसने अपना अधिकार जमाया तब से समानाधिकार का दावा करने वाला नारीसमाज पुरुष के समान ही इसका भी उपयोग करने लगा है।

तम्बाकू से हानियाँ— तम्बाकू से अनेक हानियाँ होती हैं, विभिन्न रोग उत्पन्न हो जाते हैं। कुछ का विवरण इस प्रकार है—

(१) तम्बाकू पीने वाले के मुँह से दुर्गन्ध आती है।

(२) दमा और कफ की बीमारी उत्पन्न हो जाती है।

(३) हृदय धुंधला और मलिन हो जाता है।

(४) तम्बाकू पीने से ओठ फट जाते हैं, जिससे अकसर खून बहा करता है, नसों की शक्ति को कलुषित धूम निर्बल कर देता है। अस्वस्थ मनुष्यों को इससे विशेष हानि होती। उनका स्वास्थ्य और खराब हो जाता है।

(५) यह नेत्रों तथा दांतो के लिये अत्यन्त हानिकर है। इससे मस्तिष्क विकृत तथा फुफ्फुस कमजोर हो जाते हैं।

(६) और भी अनेक हानियाँ हैं—

अजीर्णता, अग्निमांद्य, कास, निद्रानाश, दुखदायक स्वप्न, चक्कर, नेत्ररोग, अन्धा हो जाना और नेत्रों में रक्त-रेखा उत्पन्न होना।

(७) एक शायर क्या ही सुन्दर लिखते हैं—

"बहुत किस्मों के बीमारों से हुक्का पीने में आखिर
कई बीमारियों में खुद बखुद फँसते हैं हुक्कानोश।
बढ़े गरमी व खुशकी प्यास लावें बेकरारी हो
सुवा और सर के चकराने से सिर धुनते हैं हुक्कानोश।
बढ़ावें कुन्द जेहनी हाफिजा कमजोर हो निसिया
तबीयत सुस्तों काहिल के मजे लेते हैं हुक्कानोश।
यह बच्चों नौजवानों को खसूसन जहर कातिल है
जो खुद डूबे थे उनको क्यों न धमकाते हैं हुक्कानोश।

बड़े लोग क्या कहते हैं—

१. डाक्टर रिचचर्डसन— तम्बाकू पीने वाले की यदि तम्बाकू पीने वाली ही से शादी हो, तो एक पीढ़ी के भीतर सन्तान शारीरिक अवस्था से न मानुषी सन्तति कहला सकती है और न मस्तिष्क और बुद्धि की अवस्था से।

तम्बाकू पीने वाले माँ-बाप से सन्तति में इतने कीटाणु प्रविष्ट हो जाते हैं कि वास्तविक स्वास्थ्य कभी इनको प्राप्त नहीं होता।

२. श्री. अल्बर्ट मक्स— तम्बाकू स्मरणशक्ति को अत्यधिक नष्ट कर देती है।

३. डाक्टर सोल— तम्बाकू स्नायु-जाल में उष्णता पैदा कर उसमें क्रिया-शीलता उत्पन्न कर देती है और थोड़े समय में निर्बल बना देती है।

४. डाक्टर क्लेयर— मैंने कोई ऐसा आदमी नहीं देखा जिसके माता-पिता तम्बाकू पीते हों और उसके पट्ठे और बुद्धि निर्बल न हों।

५. डाक्टर गोरगास— हृदयाघात, शारीरिक शक्ति का घटना, हृदय की निर्बलता, दृष्टिदोष तथा अजीर्ण आदि रोग इससे हो जाते हैं।

६. अलबर्ट स्मिथ— अमेरिका में किसी समय सात लाख पागल थे जिनमें पाँच हजार केवल तम्बाकू के प्रभाव से थे। न्यूयार्क के जेलखाने में छः सौ मनुष्य केवल मद्य पीकर उन्मत्तता से ग्रस्त हैं। पाँच सौ ने शपथपूर्वक कहा कि उनकी यह दशा तम्बाकू पीने से हुई है। तम्बाकू पीने से मस्तिष्क, नेत्र और कानों पर बहुत बुरा प्रभाव पड़ता है।

७. डाक्टर नाक्स— अमेरिका की सेना से जितने सैनिक हृदयरोग के कारण सैन्यकर्म से पृथक किये गये, वे तम्बाकू पीने वाले थे।

८. डार्क्टर विलियम पारकर— तम्बाकू पीने वाले यदि रोगी हो जायँ तो वे शीघ्र स्वास्थ्य लाभ नहीं कर सकते। वे संक्रामक रोगियों की अपेक्षा शीघ्र मृत्यु के शिकार होते हैं। इनको सन्यास और अपस्मार भी बहुधा होता है। यही दशा उन पुरुषों की है जो इसका सेवन करते हैं।

९. डाक्टर हैम्फेर— क्या कोई मनुष्य तम्बाकू को प्रशंसा कर सकता है ? जिसपर पशु भी मुखाक्षेप नहीं करते, जिसमें कुछ पोपकतत्व नहीं, जिससे मनुष्य स्वयं घृणा करता है, जिससे मस्तिष्क में मूढ़ता समा जाती है और जिससे शरीर प्राणघातक रोगों के लिये उपजाऊ वन जाता है।

१०. डाक्टर पैलडक— तम्बाकू हृदय और मस्तिष्क के लिए प्राणहर विप है।

अन्य मादक वस्तुएँ— शराब, अफीम और तम्बाकू के अतिरिक्त भी अनेक मादक वस्तुएँ हैं जो स्वास्थ्य के लिये अत्यन्त हानिकर है। भांग, गाँजा, चरस, कोकीन, चाय इत्यादि भी मादक वस्तुएँ हैं। स्वास्थ्य की दृष्टि से इनका भी त्याज्य आवश्यक है। इन मादक वस्तुओं में कुछ तो धूमपान के रूप में इस्तेमाल की जाती हैं और कुछ खाई जाती हैं। खाने वाली वस्तुओं का असर मस्तिष्क और पेट में अधिक पड़ता है और पीने वाली वस्तुएँ हृदय और मस्तिष्क पर प्रभाव डालती हैं। सीमित खान-पान से स्वास्थ्य को उतनी हानि नहीं पहुँचती। कुछ लोग लाभ भी बतलाते हैं किन्तु मादक वस्तु सीमित कभी रह ही नहीं सकती। उसकी मात्रा क्रमशः बढ़ने लगती है और वह इस कोटि में पहुँच जाती है जिससे स्वास्थ्य को हानि पहुँचने लगती है। इससे सर्वोत्तम यही है कि चाहे लाभ की ही सम्भावना क्यों न हो, मादक वस्तुओं का किसी भी रूप में सेवन करना खतरे से ख़ाली नहीं है।

१. रसायनसार ८.००
२. अनुपान विधि .५०
३. अनुभूत योग (पांच भाग) ५.००
४ सिद्ध मृत्युञ्जय योग १.००
५. प्रयोग रत्नावली २.००
६. भोजनविधि (पथ्यापथ्य) २.००
७ प्रारम्भिक स्वास्थ्य ०.३७
८. आहार सूत्रावली ० ५०
९. ग्राम्य चिकित्सा ०.६२
१०. टोटका विज्ञान (प्रथम भाग) .३७
११. देहातियों की तन्दुरुस्ती ०.७५
१२. मोटापा कम करने के उपाय १)
१३. आरोग्य लेखाजंलि १.००
१४ व्यायाम और शारीरिक विकास २.५०
१५ स्वास्थ्य और सद्‌वृत्त २.००
१६. नीम के उपयोग १.००
१७. मधु के उपयोग १.००
१८ मट्ठा या छाछ के उपयोग १.००
१९. हल्दी के उपयोग ०.३०
२०. लहसुन के उपयोग ,,
२१. सौंफ के उपयोग ,,
२२. अजवायन के उपयोग ,,
२३ अदरख के उपयोग ,,
२४. तेजपात के उपयोग ,,
२५. मेथी के उपयोग ३०
२६. हींग के उपयोग ,,
२७. जीरा के उपयोग ,,
२८. धनिया के उपयोग ,,
२९. राई के उपयोग ,,
३०. मगरैला के उपयोग ,,
३१. प्याज के उपयोग ,,
३२. नीबू के उपयोग ,,
३३. आंवला के उपयोग ,,
३४. गूलर के उपयोग ,,
३५. मौसमी सात बीमारियाँ ,,
३६. ऋतुएँ और स्वास्थ्य .७५
३७. स्वच्छता और स्वास्थ्य .२५
३८ व्यायाम और स्वास्थ्य .२५
३९. भोजन और स्वास्थ्य .२५
४०. मनोवेग और स्वास्थ्य .२५
४१. मादक वस्तुएं और स्वास्थ्य .२५
४२. आचार विचार और स्वास्थ्य .२५

आगामी प्रकाशन

१. प्राकृतिक चिकित्सा विज्ञान
२. रसायनसार परिशिष्ट
३. आयुर्वेदीय चर्चा
४. टोटका विज्ञान (द्वितीय भाग)
५. ग्रामोपयोगी नुस्खे
६. प्रसूता और शिशु-परिचर्या

श्यामसुन्दर रसायनशाला, गायघाट, वाराणसी.